Familyacademy

Familyacademe

Familyacademy36

www.familyacademy.com.sa

أكاديمية الأسرة
FAMILY ACADEMY
نبني قدرات الأسرة

للضغوط فوائد

(لأكثر من ١٠ سنوات ظللت أخبر الناس أن الضغوط تزيد فرص إصابتهم بالكثير من الأمراض، لقد حولت الضغط إلى عدو، ولكني الآن أعترف أني مخطئة، لقد غيرت نظرتي عن الضغط تمامًا). كيلي ماكغونيغال - طبيبة نفسية وأستاذ بجامعة ستانفورد

معنى الضغط:

الضغط مصطلح يشير إلى حدث أو تغيرات داخلية أو خارجية تحدث للشخص؛ تؤدي إلى إثارة التوتر النفسي الحاد.

وكما ذكرنا فنحن نتعرض دائمًا للضغوط الحياتية، والتي أحيانًا ما تكون صعبة وقاسية بدرجة قد لا نتحملها، وقد يعتقد الشخص في بداية التعرض للضغوط أن ما يمر به الآن هو أسوأ ما مر به وما سيمر عليه أيضًا؛ فيصاب بالضيق والحزن، ولكن بمجرد أن يرى الأمر من المنظور العقلاني المنطقي ويضعه في نصابه الصحيح؛ يتضاءل شيئًا فشيئًا إحساسه بالضيق والكآبة.

أشكال الضغوط عند الشباب:

تتنوع لتشمل: ضغوط الحياة الاجتماعية (الأسرة والأصدقاء)، والحياة اليومية بما فيها من: ضغوط بيئة العمل، والتفكير في المستقبل المهني، والمشكلات العاطفية أحيانًا، وهناك مشكلات الدراسة، وتساهم طرقنا الخاطئة في الإدراك والتفكير في بعض المشكلات الصغيرة في زيادة الشعور بالضغط والتوتر.

الفاروق عمر والتعامل مع الضغوط:

كان رضي اللّه عنه مثالًا عمليًا للتعامل مع الضغوط من بداية حياته وحتى دخوله الإسلام، ثم جاءت مرحلة الضغوط الكبرى عندما تولى خلافة المسلمين، وكان اختبارًا صعبًا لعمر رضي اللّه عنه، خاصة مع اتساع رقعة الدولة الإسلامية، فكان دعائه رضي اللّه عنه: (اللهم إني لا أسألك خفة الحمل، ولكني أسألك قوة الظهر).

كيف تتعامل مع الضغوط بصورة صحيحة؟

أولًا: غير نظرتك للضغوط:

منذ ٨ سنوات أجريت دراسة بكلية الطب جامعة (WISCONSIN) على ٣٠٠٠٠ أمريكي ولمدة ٨ سنوات، وتم سؤالهم:

١. ما هو حجم الضغط الذي تعرضتم له السنة الماضية؟

٢. هل تعتقدون أن الضغوط تؤثر تأثيرًا ضاراً على الصحة؟

بتتبع الحالة الصحية لهم وبمراجعة سجلات الوفيات بأمريكا؛ وجد أن من تعرض منهم للضغوط الكبيرة بالسنة الماضية، وكانوا يعتقدون بأن الضغوط تضرهم؛ ارتفعت نسبة خطر الوفاة لديهم إلى ٤٣٪، أما من تعرض للضغوط ولم يعتقد بأن الضغوط تضرهم؛ فلم تزد نسبة خطر الوفاة لديهم.



خلال الثماني سنوات قدر الباحثون أن نسبة ٤٣٪ تمثل ١٨٢٠٠٠ أمريكي قد ماتوا مبكرًا، وهو ما يقدر بحوالي ٢٠٠٠٠ سنويًا، بسبب نظرتهم للضغوط؛ إذًا فتغيير مفهومنا عن الضغوط قد يغير من رد فعل جسمنا تجاهها.

ثانيًا: الاهتمام بصحتك:

الاهتمام بصحتك الجسدية يساعدك على التركيز بصورة أكبر على أهدافك، ويكون عن طريق الآتي:

١. **الغذاء الصحي:** يمد الجسم بالطاقة الإيجابية، ويساعد العقل على أن يكون أكثر صفاء وقدرة على التفكير بصورة صحيحة.

٢. **النوم المنتظم:** فقلة النوم تحدث إرباكًا في الجهاز العصبي؛ مما يؤدي إلى اختلال وظائف الجسم، وبالتالي يساعد في تضخيم الآثار السلبية للضغوط.

٣. **ممارسة الرياضة:** فهي تساعد في تفريغ أي طاقة سلبية بداخلنا، وخاصة رياضة المشي في الهواء الطلق.

ثالثًا: بناء علاقات صحية وسليمة:

يحتاج كل منا إلى وجود علاقات صحية تمده بالدعم والمساندة، وتعزز ثقته بنفسه، وتحفزه لمواجهة ضغوطه، هؤلاء الأشخاص بمثابة مصدات الأمان لنا وقت الأزمات، ولذلك عندما تشعر بالضيق والضغط؛ تحدث لأحد أصدقائك ممن تثق فيهم.

رابعًا: التقليل من استخدام التكنولوجيا:

ذكرت دراسة ألمانية أن بعض ما ينشر على وسائل التواصل الاجتماعي مثل: تويتر وفيس بوك وغيرهم؛ يشكل ضغطًا نفسيًا على الشخص، لأن معظم الأخبار سلبية وغير مبشرة، ويكون أكثرها غير دقيق.